

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 月	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の野菜蒸し いもの照り煮 みそ汁	雑穀ごはん、きび砂糖、すりごま、 じゃがいも、なたね油	塩ざけ、豆みそ、油揚げ	キャベツ、パプリカ、にんじん、 芽ひじき、昆布、乾燥わかめ、 ほうれん草
	午後おやつ	お好み焼き	米粉、なたね油、マヨドレ	さくらえび、かつお節	キャベツ、あおのり
2 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	<内科検診> 麻婆豆腐丼 豚汁	雑穀ごはん、なたね油、 きび砂糖、片栗粉、さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、 豚もも	ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、昆布
	午後おやつ	こんこんおにぎり	雑穀ごはん、きび砂糖、すりごま	油揚げ	芽ひじき、にんじん
3 ・ 17 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 鶏の甘酒クリーム煮 キャロットラペ風 スープ	雑穀ごはん、なたね油、 さつまいも、米粉、なたね油	鶏もも肉、豆乳、豆みそ、 高野豆腐	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、こまつな、切干しだいこ ん、乾燥わかめ、ねぎ
	午後おやつ	カリカリせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	切干しだいこん、あおのり
4 ・ 18 木	午前おやつ	4日 せんべい 18日 お米でりんごタルト0.5個	ソフトせんべい お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 鯖タンドリー 根菜の炒り煮 みそ汁	雑穀ごはん、カレー粉、 なたね油、マヨドレ、きび砂糖	さば、豆乳ヨーグルト、 油揚げ、豆みそ	ブロッコリー、だいこん、れんこん、 こまつな、昆布、ぶなしめじ、 かぼちゃ、にんじん
	午後おやつ	さつま甘酒クッキー	米粉、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	
5 金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 肉じゃが 冬野菜のソテー みそ汁	雑穀ごはん、米粉、なたね油、 じゃがいも、きび砂糖、 すりごま、マヨドレ	豚もも、豆みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 かぶ、パプリカ、昆布、 乾燥わかめ、ねぎ、切干しだいこん
	午後おやつ	あずきかぼちゃ		ゆであずき	かぼちゃ
6 ・ 20 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ツナカレー ビーフンスープ	雑穀ごはん、じゃがいも、 スイートコーン、カレー粉、きび砂糖、 ビーフン	シーチキン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 チンゲンサイ
	午後おやつ	6日 いちごのスティックケーキ 20日 お米でスイートポテト	いちごのスティックケーキ お米でスイートポテト		
8 ・ 22 月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 カレイの沢煮 切り干し大根のごま和え みそ汁	雑穀ごはん、きび砂糖、片栗粉、 スイートコーン、すりごま	まがれい、シーチキン、豆みそ	えのきたけ、にんじん、さやいんげ ん、昆布、切干しだいこん、 芽ひじき、乾燥わかめ、だいこん、 ほうれん草
	午後おやつ	おにぎり・しらす	雑穀ごはん	しらす干し	あおのり
9 ・ 23 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの炒り煮 すまし汁	雑穀ごはん、きび砂糖、 さつまいも、なたね油	厚揚げ、豚もも、豆みそ、 高野豆腐	キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、昆布、ぶなしめじ、 乾燥わかめ
	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、 なたね油	豆乳、きな粉	
10 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	★お誕生日献立★ 雑穀ご飯 トマト煮込みハンバーグ ツナサラダ スープ ミニデザート	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、 きび砂糖、豆乳クリーム	豚ひき肉、シーチキン	たまねぎ、芽ひじき、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、 えのきたけ、ほうれん草
	午後おやつ	いものみそ焼き	じゃがいも、きび砂糖、すりごま、なたね油	豆みそ	

日付	時間帯	献立	材料名		
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
11 ・ 25 木	午前おやつ	お米でスイートポテト 0.5個	お米でスイートポテト		
	昼食	雑穀ご飯 タラの甘酢あんかけ れんこん金平 みそ汁	雑穀ごはん、米粉、きび砂糖、 片栗粉、ごま油、じゃがいも	まだら、豆みそ、油揚げ	ピーマン、パプリカ、もやし、 ねぎ、れんこん、にんじん、 昆布、乾燥わかめ
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	しらす干し	にんじん
12 ・ 26 金	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豚のごまソース 酢の物 みそ汁	雑穀ごはん、米粉、きび砂糖、 すりごま、マヨドレ、ごま油	豚もも、豆みそ、しらす干し	にんじん、ほうれん草、パプリカ、 ねぎ、もやし、小松菜、乾燥わかめ、 昆布、かぼちゃ、ぶなしめじ、切干し だいこん
	午後おやつ	いちご甘酒プリン	いちごジャム、きび砂糖	豆乳、ゼラチン	
13 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	五目丼 みそ汁	雑穀ごはん、なたね油、 きび砂糖、じゃがいも	木綿豆腐、豆みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 ぶなしめじ、昆布、 乾燥わかめ、ほうれん草
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		
16 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 豚汁	雑穀ごはん、なたね油、きび砂糖、 片栗粉、はるさめ、スイートコーン、 ごま油、さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、 豚もも	ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、昆布
	午後おやつ	こんこんおにぎり	雑穀ごはん、きび砂糖、すりごま	油揚げ	芽ひじき、にんじん
19 金	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	*クリスマス献立* 雑穀ご飯 ローストチキン~マーマレードソースがけ~ ポテトサラダ かぼちゃの豆乳スープ カットゼリー	雑穀ごはん、なたね油、 きび砂糖、じゃがいも、 スイートコーン、マヨドレ	鶏もも肉、シーチキン、豆乳	マーマレード、パプリカ、パプリカ、 ピーマン、ブロッコリー、 かぼちゃ、たまねぎ、 ほうれん草、パインアップル（缶詰）
	午後おやつ	ココアマフィン	米粉のバンケーキミックス、きび砂糖、 なたね油	豆乳	
24 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 根菜ハンバーグ 煮浸し みそ汁	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、 きび砂糖、さつまいも	豚ひき肉、しらす干し、豆みそ	れんこん茎、たまねぎ、ごぼう、 芽ひじき、昆布、チンゲンサイ、 かぶ、にんじん、えのきたけ、 切干しだいこん
	午後おやつ	いものみそ焼き	さつまいも、きび砂糖、なたね油	豆みそ	
27 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	お弁当			
	午後おやつ	お米でりんごタルト	お米でりんごタルト		



❄️ 一年の締めくくりとなる12月。寒さがぐっと深まり、心も体も温かい食事が
★ が欲しくなる季節になりましたね。★
❄️ 子どもたちの体を守るためには「からだを温める食材」と「旬の食材」を
★ 取り入れる事が大切です。献立には根菜やきのこ、発酵食品を多く使い、
❄️ 腸を整えながら免疫力を高める工夫をしています。
★ 2025年の最後まで、食を通して子どもたちが健やかに過ごせますように★
❄️

栄養士 下村 雅絵



※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
※午後のおやつは手作りです。
※献立は都合により変更する場合があります。



栄養価
エネルギー 443.7kcal / たんぱく質 17.5g
脂質 12.2g / 塩分 1.7g